



Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information website.

Elsevier hereby grants permission to make all its COVID-19-related research that is available on the COVID-19 resource centre - including this research content - immediately available in PubMed Central and other publicly funded repositories, such as the WHO COVID database with rights for unrestricted research re-use and analyses in any form or by any means with acknowledgement of the original source. These permissions are granted for free by Elsevier for as long as the COVID-19 resource centre remains active.

# Covid-19 : le rôle protecteur de l'activité physique et aggravant de la sédentarité



## *Covid-19: The protective role of physical activity and the aggravating role of sedentary lifestyle*

Roland Sultana

On connaît depuis longtemps le rôle de l'activité physique sur la réduction des symptômes et de la mortalité dans les affections comme la grippe ou celles qui touchent l'appareil respiratoire [1,2]. Qu'en est-il concernant le Covid-19 ?

### Une équipe vient de publier une première étude portant sur 48 440 patients adultes [3].

Un questionnaire permettait de distinguer 3 profils de patients atteints de Covid-19 :

- les patients qui (comme Churchill et son célèbre « *no sport* ») ne pratiquaient jamais aucune activité physique ou sportive ;
- les patients qui avaient une activité physique ou sportive très modérée comprise entre 11 et 149 minutes par semaine ;
- les patients qualifiés de « *respectueux des directives de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)* » avec une pratique plus soutenue puisque supérieure à 150 minutes par semaine.

### Les résultats de cette étude sont favorables à la pratique de l'activité physique ou sportive :

- les patients les moins actifs avaient plus de risques d'être hospitalisés, de faire un séjour en réanimation ou de décéder à cause du Covid-19 ;
- les plus actifs présentaient un risque plus faible d'être hospitalisés, de faire un séjour en réanimation et de décéder à cause du Covid-19.

Cette relative protection concernait non seulement les personnes les plus actives avec plus de 150 minutes par semaine, mais aussi celles qui pratiquaient à faible ou moyenne intensité (entre 11 et 140 minutes de pratique par semaine).

### Malheureusement, il ne s'agit pas d'un « *vaccin par la pratique des activités physiques et sportives* ».

Cela ne dispense pas les sportifs de recourir à un véritable vaccin, de maintenir le port de masque ou de respecter les gestes barrières lorsque cela est recommandé...

En effet, on observe une simple diminution des risques, significative statistiquement, mais pas leur abolition.

Les sportifs qui ont eu des formes sévères de Covid-19 malgré une pratique sérieuse et assidue peuvent en témoigner [4].

D'autre part, les effets délétères des pratiques sportives trop intensives ou trop longues ne sont pas pris en compte dans cette étude.

Les risques de certaines activités sont parfois plus redoutables que les contaminations au Covid-19. C'est par exemple le cas du cyclisme qui présente un risque non négligeable de traumatisme crânien sévère, de fractures...

Dans la pratique des sports de combat comme la boxe, le risque de maladie de Parkinson augmente avec le nombre de coups portés à la tête.

### Mots clés

Activité physique  
Covid-19  
Inactivité  
Mortalité  
Pratique factuelle  
Réanimation  
Réduction des symptômes  
Régularité  
Sédentarité  
Sport

### Keywords

Physical activity  
Covid-19  
Inactivity  
Mortality  
Evidence-based practice  
Intensive care  
Reduction of symptoms  
Regularity  
Sedentary lifestyle  
Sport

APRRAPO Institut de rééducation  
fonctionnelle POMPONIANA,  
BP 41, 83400 Hyères, France

Adresse e-mail :  
roland.sultana@orange.fr

**Pour lutter contre le Covid-19 au moyen d'une pratique raisonnable d'activités physiques ou sportives, il semble préférable de se fier aux recommandations de la Fédération Française de Cardiologie [5].**

Ces recommandations peuvent servir de base aux conseils que le kinésithérapeute peut prodiguer en la matière. Elles se résument ainsi :

- rechercher des activités aérobies d'intensité moyenne, c'est-à-dire provoquant un essoufflement modéré (la marche rapide par exemple) ;
- ne pas aller au bout de ses limites ;
- s'accorder des temps de repos surtout en début de progression ;
- boire de l'eau régulièrement ;
- ne pas dépasser la fréquence cardiaque maximale autorisée (soit 220 moins l'âge du sujet) ;
- bien répartir les efforts dans la semaine. Par exemple, marcher ou courir 30 minutes 7 jours sur 7 est plus profitable que de vouloir effectuer 210 minutes le week-end. C'est la régularité qui importe le plus.

**En conclusion**, une très bonne nouvelle : grâce à la pratique d'une activité physique ou sportive aérobie régulière, il semble que nous soyons plus résistants à ce maudit coronavirus. C'est parti sans traîner pour s'entraîner...

**Déclaration de liens d'intérêts**

L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.

**Références**

- [1] Lowder T, Padgett DA, Woods JA. Moderate exercise protects mice from death due to influenza virus. *Brain Behav Immunity* 2005;5:377–80. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15922557/>.
- [2] Marnie L, Jérémy D. Effets des entraînements aérobies et anaérobies chez les patients atteints de mucoviscidose. *Kinesither Rev* 2015;15:32–6. <https://www.em-consulte.com/article/1015250/article/effets-des-entraitements-aerobies-et-anaerobies-ch>.
- [3] Sallis R, Rohm Young D, Tartof SY, Sallis JF, Sall J, Qiaowu Li, et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *Br J Sports Med* 2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33849909/>.
- [4] France 3 hauts-de-france. Coronavirus : un Picard de 37 ans, sportif de haut niveau, décédé au CHU de Lille. Publié le 05/04/2020 à 18h07 / Mis à jour le 12/06/2020 à 12h46. <https://france3-regions.francetvinfo.fr/hauts-de-france/nord-0/lille/coronavirus-picard-37-ans-sportif-haut-niveau-decede-au-chu-lille-1811920.html>.
- [5] Fédération Française de Cardiologie. Activité physique : À vous de bouger pour protéger votre cœur. 2020 Activité Physique Web.pdf. <https://www.fedecardio.org/sites/default/files/2020-Activit%C3%A9%20Physique-Web.pdf>